



【テーマ】

- スピード持久力の向上
- 気持ちよくビルドアップ
- 骨盤の動き

ビルドアップ

RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time	
W-PU	10' 00" ×	1		ジョグ・体操	10:00	
Drill	10' 00" ×	1		① 骨盤をおさえて小走り ②ランジ ③ツイストジャンプ ④膝を伸ばして ⑤膝を曲げて(骨盤前後の動き)	骨盤の前傾を意識しながら 沈み込んだときも身体はまっすぐ 胸から上は正面を向いて 骨盤上下の運動 骨盤前後の運動	10:00
流し	1' 00" ×	2	75%~80%	ドリル→流し ドリル:膝を伸ばして脚の入れ替え20歩(その場)	02:00	
メイン ビルドアップ	1000m × or 1000m ×	4 3	80%~90%	A 4:40-4:30-4:20-4:10 レスト90秒 B 5:10-5:00-4:50-4:40 レスト90秒 C 5:40-5:30-5:20 レスト90秒 D 6:10-6:00-5:50 レスト90秒	最初はゆっくり。 気持ちよく上げていって 最後頑張りましょう！	24:10
DW	5' 00" ×	1		ジョグ・整理体操	05:00	
					0:51:10	